

zencleanz kit sari

ZENCLEANZ ONE® komplekt

Soolestiku ühepäevane puhastuskuur ensüümidega



Hommikukava

9.00	250 ml sooja vett ja ensüümipulbri kotike nr.1
9.30	250 ml sooja vett
10.00	250 ml sooja vett ja ensüümipulbri kotike nr.2
10.30	250 ml sooja vett
11.00	250 ml sooja vett ja ensüümipulbri kotike nr.3
11.30	250 ml sooja vett
12.00	250 ml sooja vett ja ensüümipulbri kotike nr.4
12.30	300 ml sooja vett ja 30 ml vedelvormis ensüüme (pool pudelitait)
13.00	Kõhumassaaž

Pärastlõunakava

14.00	250 ml sooja vett ja ensüümipulbri kotike nr.5, lisaks 20 ml vedelvormis ensüüme. Nii pulber kui vedelal kujul ensüümid segada omavahel kokku
14.30	250 ml sooja vett
15.00	250 ml sooja vett ja ensüümipulbri kotike nr.6, lisaks 20 ml vedelvormis ensüüme. Nii pulber kui vedelal kujul ensüümid segada omavahel kokku
15.30	250 ml sooja vett
16.00	Heaolu ja mõnus soojus. Nautige saunamõnuseid või lõõgastavat vannisoojust!
17.00	250 ml sooja vett ja ensüümipulbri kotike nr.7, lisaks 20 ml vedelvormis ensüüme. Nii pulber kui vedelal kujul ensüümid segada omavahel kokku
17.30	250 ml sooja vett
18.00	250 ml sooja vett ja ensüümipulbri kotike nr.8, lisaks 20 ml vedelvormis ensüüme. Nii pulber kui vedelal kujul ensüümid segada omavahel kokku
18.30	250 ml sooja vett
19.00	250 ml sooja vett ja ensüümipulbri kotike nr.9, lisaks 20 ml vedelvormis ensüüme. Nii pulber kui vedelal kujul ensüümid segada omavahel kokku
19.30	250 ml sooja vett
20.00	Kõhumassaaž

Õhtukava

21.00	250 ml sooja vett ja ensüümipulbri kotike nr.10, lisaks 20 ml vedelvormis ensüüme. Nii pulber kui vedelal kujul ensüümid segada omavahel kokku
21.30	Ensüümitabletid (närimiseks)
Uni	Looge rahulik keskkond ja magage öösel vähemalt 7–8 tundi, vajaduse korral kauem, et välja puhata.

Järgmise päeva hommikul

Järgmise päeva hommikul pärast ärkamist: 300 ml sooja vett ja 30 ml ensüüme (viimane kogus).

ET PUHASTUSKUUR OLEKS EFEKTIIVNE, ON VÄGA OLULINE KINNI PIDADA KASUTUSJUHENDIST. Kui kasutusjuhendist kinni ei pea või peate kinni ainult osaliselt, ei toimi puhastumine ootuspäraselt! Kasutusjuhendis toodud soovitused on kõik võrdset tähtsust!

Ettevalmistus

Selleks, et puhastuskuur oleks efektiivne ja mugav, on oluline süüa kahel eelmisel päeval kergelt. Selleks sobivad hästi mahlad, supid ja salatid. Eelistage väikese valgusisaldusega toite, mida on kehal kerge seedida. Kindlasti välistage nisu- ja lihatoidud. Väga oluline on, et manustamispäevaks oleks soolestik võimalikult tühi. Kui soolestikus on värsket seedimata toitu, hakkavad ensüümid toimima just selle toidu peal ja vana, soolestiku seinte küljes olevad jäägid, saavad vähe tähelepanu ja soovitud tulemus, sügavalt puhastumine, jääb saavutamata.

Vesi

Ensüümide aktiveerimiseks kasutage sooja vett temperatuuriga umbes 40 °C. Seejuures on oluline, et temperatuur ei oleks sellest kõrgem, sest ensüümid hakkavad kõrgemal temperatuuril lagunema. Kasutatava vee kvaliteet ja pH mõjutavad oluliselt puhastuse tõhusust.

Jookide segamine

Ensüümi ja vee lahuseid tuleb enne joomist tugevalt raputada. Selleks on parim kaanega mahuti või veepudel, millel on suur avaus. Et vältida tükkide tekkimist, valage esimesena sheikerisse vesi ning seejärel alles pulber ja vedeliku kujul ensüümid.

Joomine

Pärast vee ja ensüümide läbisegamist avage mahuti või joogipudel ning jooge ensüümilahus kiiresti ära, enne kui see paksenema hakkab. Vesi joogikordade vahepeal 30 minutit pärast iga ensüümijoogi tarbimist jooge lisaks 250 ml sooja, 40 °C-st vett. See hõlbustab ensüümide liikumist läbi seedesüsteemi ja seetõttu võib seda aeglaselt juua.

PUHASTUSKUURI PÄEVAL ÄRGE SÖÖGE EGA JOOGE MIDAGI MUUD PEALE VEE JA ENSÜÜMISEGUDE

Lõõgastumine

Väga oluline on puhastuse päeval keskenduda vaid iseendale. Seetõttu soovitame võtta lõõgastumiseks aega, magada ning jätta kõik töö ja koduga seotud kohustused, mis võivad tekitada stressi. Kuulake oma keha ja püüdke sellega toimuvat tajuda. Lugege raamatut, vaadake mõnd filmi, pange taustaks mängima rahustav SPA või reiki muusika. Välistage kõik tegevused, mis Teil igapäevarutiinis on. See päev on Teile endale – vaimule ja kehale.

Liikumine

Puhastuse päeval on kasulik ka vähene liikumine. Võite jalutada, teha joogat või taiji-harjutusi – kõike, mis avab keha ja ergutab seedesüsteemi. Vältige siiski füüsiliselt koormavaid harjutusi, kuna nii kulutate energiat, millega saaks pigem paremini puhastust toetada.

Psühhoemotsionaalne puhastus

Füüsilised toimingud, nagu see puhastuski, algatavad ka psühhoemotsionaalseid protsesse. Seetõttu võib puhastuspäeva jooksul tekkida ootamatuid emotsioone. Neisse võiks suhtuda kui kingitustesse. Püüdke tunda ja siis rahulikult mõtisklege selle üle, mis täpsemalt Teie elus praegu toimub. Kas esineb emotsionaalseid pingeid või takistusi, millest sooviksite vabaneda? Kui tunnete, et see on Teile puhul oluline, täitke päeva jooksul päevikut ja/või mediteerige.

Manustamisele järgnevad päevad

Manustamisele järgneval päeval jooge ainult mahla. Ärge sööge midagi tahket ja ärge jooge ka ainult vett. Vaid veejoomine aeglustab seedeprotsessi ja pikendab väljutamisaega. Seega on oluline juua vaid mahla. Väga hea mahl, mis toetab puhastust on: peet, nuikapsas, porgand, õun ja ingver. Kaks päeva pärast manustamist tunnevad inimesed tavaliselt suurt energiat. Seega, kui te olete energiat täis, siis loobuge tahkest toidust ka selleks päevaks. Samuti kohvist, kui energiatase tegelikult kõrge on. Jooge mahla, sööge puljongit. Kuulake oma keha. Kui siiski on suur soov toidu järgi proovige smuutit süüa. Mõte on selles, et mida kauem suudate hoida seedekulglal tühjana seda tugevam on antud puhastuskuuri mõju. Seega julgustame tarbima vedelal kujul toitu isegi pikemalt, kui kaks päeva pärast ensüümide manustamist ja selle soovitusel juurde ütleme, et kõike mõistuse piires.